

# Le Mutualiste Marseille Métropole



## Marseille et ses Merveilles

### VIE DE LA MUTUELLE

- Le mot du Président
- Le Centre de Santé
- Conseil d'Administration
- Conseil d'Administration du Centre de Santé
- La MMM change de Numéro
- Paiement sans contact : vrai ou faux ?
- Courrier des Adhérents

### SANTÉ

- IVG : Le Délai de l'IVG allongé
- La Santé Mentale
- La Dysphagie
- TikTok réinvente la communication santé
- APPV : Accompagnant au Projet et au Parcours de Vie

### LOISIRS

- Recettes Faciles :
  - Tarte aux Asperges vertes
  - Banana Bread aux pépites de chocolat
- Le Lexique Marseillais
- Histoire de Marseille :
  - L'exposition Coloniale
  - La fête des travailleurs
- Exemples de Prestations Santé 2022 - Contrats Labellisés

CRAINT déguin FADA !

HORAIRES : Du Lundi au Vendredi de 8 H 30 - 12 H 30 / 13 H 30 - 17 H



# Sommaire

- 2** Sommaire
- 3** Le mot du Président
- 4** La MMM change de Numéro
- 5** Conseil d'Administration
- 6** Courrier des Adhérents
- 7** Le Centre de Santé
- 8** Conseil d'Administration du Centre de Santé
- 9** IVG : Le Délai de l'IVG allongé
- 10** La Santé Mentale
- 11** La Dysphagie
- 12** TikTok réinvente la communication santé
- 13** Paiement sans contact : vrai ou faux ?
- 14** APPV : Accompagnant au Projet et au Parcours de Vie
- 15** Recettes Faciles :
  - Tarte aux Asperges vertes
  - Banana Bread
  - aux pépites de chocolat
- 16** Le Lexique Marseillais
- 17** Histoire de Marseille :
  - L'exposition Coloniale
  - La fête des travailleurs
- 19** Exemples de Prestations Santé 2022 - Contrats Labellisés

## RETROUVEZ-NOUS SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX



@mutuellemarseillemetropole



Mutuelle Marseille Metropole

# Edito



**ORGANE OFFICIEL DE LA  
MUTUELLE MARSEILLE MÉTROPOLE**  
Mars / Avril 2022  
I.S.S.N. 1269-5416 - Trimestriel  
Prix unitaire : 0,91 euros - n° 360

**Direction Administrative et Rédaction :**  
4. Rue Venture – C.S. 41822 -  
13221 Marseille Cedex 01.  
Tél : 0805 257 507 - Fax : 04.91.13.93.15  
E-mail : accueil@mut-mun-provence.fr  
CCP 1692 38 U Marseille -

**Directeur de Publication :**  
RUÉ Patrick

**Composition du Conseil  
d'Administration de la Mutuelle  
Marseille Métropole :**  
Président : RUÉ Patrick  
ALAIMO Lionel, AYACHE Patrice,  
BAUMANN Géraldine, CARASENA Eric,  
CARDI Liliane, CONTE André, DEMAZIERE  
Claudine, FRIGA Karima, GARCIA Jean-Pierre,  
GILIBERTI Mireille, GILLY Eric,  
GROS Jean-Pierre, KARABADJAKIAN Michel,  
LAFONT Joëlle, LAUZAT Pierre,  
LEBORGNE Nicole, MAUPOINT Janine,  
MOSCATELLI Bruno, PAGANO Eliane,  
PINELLI Gérard, SOGLIUZZO Henri,  
SOUDAIS Patrick, VOLLARO Alain,  
VOLLARO Monique.

**Membres du bureau :**  
Président : Patrick RUÉ  
1<sup>er</sup> Vice-Président : Patrick SOUDAIS  
Vice-Président : Alain VOLLARO  
Vice-Président : Jean-Pierre GARCIA  
Vice-Président : André CONTE  
Trésorier Général : Michel KARABADJAKIAN  
Secrétaire Général : Mme. Liliane CARDI

**Le Mutualiste Marseille Métropole –  
organe officiel**  
de la Mutuelle Marseille Métropole -  
Mutame Provence N° 13 1092 –  
Abonnement annuel : 0,91 euros.  
Périodicité : trimestrielle  
Commission paritaire N° 1112 M 06261 -  
N° ISSN 1269-5416.  
Dépôt légal 7 Janvier 2010.  
Publicité : S.A.C.P. -  
Crédits photos : fotolia.fr / Delphine  
RAGOBERT / Mutuelle Marseille Métropole  
**Composition création :**  
Compographique : Tél : 04.91.50.34.34  
Imprimeur : Compographique -  
46, Avenue des Olives - 13013 Marseille.  
04 91 50 34 34

La reproduction des articles et photos du  
Mutualiste Marseille Métropole est interdite  
sans autorisation écrite des auteurs.



## UN CENTRE DE SANTÉ PERFORMANT

Peu de mutuelles sont en capacité de proposer un panel de soins aussi importants à leurs adhérents.

Historiquement la Mutuelle des Municipaux devenue la MMM a toujours été très performante dans ce domaine.

Situé au 51 rue de Rome, devant l'arrêt du Tramway, son emplacement est idéal pour que tout le monde puisse y avoir accès.

Aujourd'hui beaucoup d'adhérents ignorent encore cette énorme avantage qu'offre la MMM avec des soins et des visites entièrement gratuits pour les adhérents de la MMM (hors podologue).

A l'heure où la santé est un domaine qui contribue fortement à l'inflation du coût de la vie, ne vous privez pas de cette possibilité et n'oubliez pas de signaler que vous êtes à la MMM lors de vos prises de rendez-vous, le meilleur accueil vous sera réservé.

C'est l'occasion aussi de vous rappeler que notre permanence continue à s'effectuer au Centre de Santé pendant toute la durée des travaux du 4 rue Venture. Nous aussi toujours joignable au 04.84.90.01.69.

Patrick Rué  
Président

## Attention pour tous les départs à la retraite

Nous vous rappelons que les cotisations ne sont plus payées par la collectivité, à partir du moment où vous prenez votre retraite. Il faut donc faire une demande de prélèvement auprès de la mutuelle pour s'acquitter des cotisations. Cette demande est à faire au même moment que les dossiers de départ à la retraite.



LA MMM

CHANGE DE NUMÉRO

04 84 90 01 69

Le numéro reste  
bien évidemment

**GRATUIT**

**Lors des différents Conseil d'Administration, vos administrateurs se réunissent afin de discuter et de prendre des décisions sur la vie de la Mutuelle Marseille Métropole.**



**PATRICK RUÉ**  
Président de la  
Mutuelle Marseille Métropole



**PATRICK SOUDAIS**  
1<sup>er</sup> Vice-Président  
Président de la CAF  
des Bouches du Rhône



**JEAN-PIERRE GARCIA**  
Vice-Président  
Directeur Général



**ALAIN VOLLARO**  
Vice-Président  
Directeur



**ANDRÉ CONTE**  
Vice-Président  
Directeur Général Adjoint



**MICHEL KARABADJAKIAN**  
Trésorier Général  
Ingénieur hors classe



**KARIMA FRIGA**  
Secrétaire Fédérale FO



**NICOLE LEBORGNE**  
Agent de Maitrise Principal



**MIREILLE GILIBERTI**  
Auxiliaire de Puériculture



**LILIANE CARDI**  
Cadre



**PIERRE LAUZAT**  
Cadre



**GÉRARD PINELLI**  
Directeur



**PATRICE AYACHE**  
Attaché Principal



**GERALDINE BAUMANN**  
Cadre



**ÉLIANE PAGANO**  
Directrice



**ÉRIC CARASENA**  
Secrétaire FO - Mairie de Toulon



**CLAUDINE DEMAZIÈRE**  
Cadre Supérieur de santé



**LIONEL ALAIMO**  
Agent de maîtrise principal



**HENRI SOGLIUZZO**  
Directeur Général des  
Ressources Humaines



**ERIC GILLY**  
Agent de Maitrise Principal



**BRUNO MOSCATELLI**  
Technicien



**MONIQUE VOLLARO**  
Directrice



**JOËLLE LAFONT**  
Cadre



**JANINE MAUPOINT**  
Assistante Sociale



**JEAN-PIERRE GROS**  
Médecin

## COURRIER DES ADHÉRENTS REMBOURSEMENTS



Mutuelle Marseille Métropole  
4 rue Venture  
13001 Marseille

### La Mutuelle vous répond

Bonjour Madame, Monsieur,

Je vous contacte aujourd'hui, car je suis dans le flou le plus total. Lorsque j'ai un rendez-vous médical avec un spécialiste, les remboursements ne sont jamais les mêmes et parfois même quand je vois le même spécialiste. Je ne comprends vraiment pas ces changements. J'aimerais être éclairé sur ces changements.

Cordialement,

Madame \*\*\*\*\*.

Bonjour Madame,

Il est vrai que les remboursements spécialistes sont un peu compliqués. Les remboursements dépendent de l'adhésion des spécialistes à l'OPTAM ou non. L'OPTAM est une charte.

#### L'OPTAM-CO / OPTAM :

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2017, le contrat d'accès aux soins laisse place :

- à l'Option Pratique TARifaire Maîtrisée - CO (dite OPTAM - CO) pour les chirurgiens et obstétriciens.
- à l'Option Pratique TARifaire Maîtrisée (dite OPTAM) pour les médecins des autres spécialités.

Ces deux options suivent le même mécanisme que le Contrat d'Accès aux Soins. Ainsi, les adhérents et les ayants droit dont le médecin aura adhéré à l'OPTAM (ou OPTAM - CO) bénéficieront, au titre de leur contrat Frais de santé, d'un remboursement plus important de leurs actes et consultations, par rapport aux actes et consultations effectués auprès d'un professionnel de santé n'ayant pas adhéré à l'OPTAM (ou OPTAM - CO).

En adhérant à ce dispositif, le médecin s'engage à maintenir ou à augmenter la part des actes qu'il pratique au tarif opposable (sans dépassement) et à stabiliser ses honoraires ainsi

que son taux moyen de dépassement concernant les autres actes.

En contrepartie, ses patients et lui-même bénéficieront des conditions de remboursement applicables aux médecins du secteur I, c'est-à-dire plus favorables.

L'adhérent et ses ayants droit profiteront également, au titre du contrat Frais de santé d'un remboursement plus important de la consultation par rapport aux consultations et soins effectués auprès d'un professionnel de santé n'ayant pas adhéré à l'OPTAM ou OPTAM - CO.

Cependant il est possible que certain spécialiste est adhéré à l'OPTAM ou OPTAM - CO à leur cabinet privé mais pas à l'hôpital ou inversement. Ce qui explique les différences de remboursements pour un acte ou une consultation identique réalisé par le même spécialiste.

En espérant avoir répondu à vos interrogations.

Bien à vous,

Mutuelle Marseille Métropole



## Attention pour tous les départs à la retraite

**Nous vous rappelons que les cotisations ne sont plus payées par la collectivité, à partir du moment où vous prenez votre retraite. Il faut donc faire une demande de prélèvement auprès de la mutuelle pour s'acquitter des cotisations. Cette demande est à faire au même moment que les dossiers de départ à la retraite.**



# Centre de Santé Mutuelle Marseille Métropole



## LE CENTRE DE SANTE MUTUELLE MARSEILLE METROPOLE

*est ouvert à tous*

Notre Centre de Santé, implanté en plein cœur du centre-ville , vous accueille depuis plus de 50 ans. Quatre médecins généralistes, quatorze spécialistes et une équipe de secrétaires médicaux assurent un accueil et des consultations de qualité.

Nous pratiquons des tarifs conventionnés et le tiers-payant intégral. Vous n'avez aucune avance de frais.

Médecine générale  
Ophtalmologie  
Psychiatrie  
Nutrition  
Acupuncture  
Diététique  
Pédicurie-  
podologie  
Ostéopathie

 Prenez rendez-vous sur  
[doctolib.fr](https://doctolib.fr)  
ou au 04 91 13 98 89

Centre de Santé  
Mutuelle Marseille Métropole  
51, rue de Rome  
13001 Marseille  
Tram: arrêt Rome Davso  
Métro: arrêt Vieux Port

ORL  
Psychologie  
Gynécologie  
Cardiologie  
Rhumatologie  
Gastroentérologie  
et Hépatologie  
Pneumologie et  
allergologie  
Endocrinologue

# Conseil d'Administration du Centre de Santé



**PATRICK RUÉ**  
Président de la  
Mutuelle Marseille Métropole  
Fondateur / Dédié



**PATRICK SOUDAIS**  
Fondateur / Dédié  
Directeur



**KARIMA FRIGA**  
Dédiée  
Secrétaire Fédérale



**JEAN-PIERRE GARCIA**  
Fondateur / Dédié  
Directeur Général



**MICHEL KARABADJAKIAN**  
Fondateur / Dédié  
Ingénieur



**SAMIRA NASR / MARZOUGUI**  
Fondatrice / Dédié  
Agent de Maitrise



**ANDRÉ CONTE**  
Fondateur / Dédié  
Directeur



**ALAIN VOLLARO**  
Fondateur / Dédié  
Directeur



**LUC ASIA**  
Dédié  
Ingénieur



**MICHEL SAVINO**  
Dédié  
Ingénieur



# LE DÉLAI DE L'IVG ALLONGÉ DE 12 À 14 SEMAINES PAR LE PARLEMENT

**Les députés ont voté mercredi 23 février l'allongement du délai légal pour procéder à un avortement, une proposition de la loi transpartisane.**

## IVG Interruption Volontaire de Grossesse

En France, toute femme, majeure ou mineure, peut choisir d'interrompre sa grossesse (IVG ou avortement). Le délai légal maximal pour la réalisation de l'interruption volontaire de grossesse dépend de la méthode utilisée : médicamenteuse ou instrumentale.

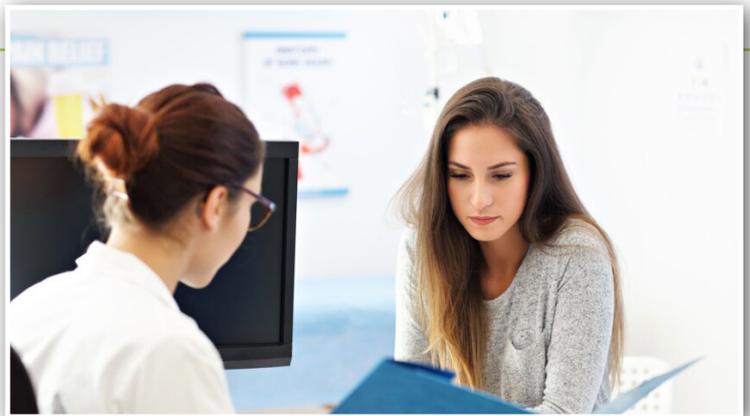
Une femme enceinte, qui ne souhaite pas poursuivre sa grossesse, peut demander une **interruption volontaire de grossesse (IVG)** également appelée **avortement**. Elle est seule juge de sa situation : elle seule peut donc en faire la demande.

L'IVG fait partie des exceptions au parcours de soins coordonnés, c'est-à-dire qu'il est possible pour la patiente, de consulter un médecin autre que son médecin traitant. Par ailleurs, l'accès à un gynécologue est libre. Il est donc inutile d'aller voir son médecin traitant avant une consultation.

La pratique de l'**avortement ou IVG** est réglementée et plusieurs étapes doivent être respectées avant et après sa réalisation.

En France, le délai légal pour avorter dépend de la méthode choisie :

- L'**IVG médicamenteuse** est possible jusqu'à 7 semaines de grossesse, soit 9 semaines après le début des dernières règles, que l'IVG médicamenteuse soit pratiquée en établissement de santé ou en ville (hors hôpital).
- L'**IVG instrumentale** (par dilatation du col et aspiration du contenu de l'utérus) peut être réalisée jusqu'à la fin de la 12<sup>e</sup> semaine de grossesse, soit 14 semaines après le 1<sup>er</sup> jour des dernières règles.



Pour vérifier l'âge de la grossesse, une datation est effectuée avant l'IVG, le plus souvent au moyen d'une échographie. Celle-ci permet ensuite au médecin et à l'intéressée de choisir la technique d'IVG la plus adaptée à la situation.

En 2017, 216 700 interruptions volontaires de grossesse (IVG) ont été réalisées.

Le taux de recours à l'IVG est le plus haut dans la tranche d'âge des 20-24 ans avec 26,7 IVG pour 1 000 femmes pour la France entière.

Les variations du taux de recours sont très importantes entre les régions, allant du simple au double :

- En France métropolitaine, on relève 14,4 IVG pour 1 000 femmes âgées de 15 à 49 ans avec des disparités régionales (10,2 IVG pour 1 000 femmes en Pays de la Loire et 21,4 IVG pour 1000 femmes en Provence-Alpes-Côte d'Azur).

- Dans les départements et régions d'outre-mer, ce taux est beaucoup plus élevé et atteint 26,1 IVG pour 1 000 femmes (33,6 en Guadeloupe).

Il est donc indispensable de poursuivre les actions facilitant l'accès à la contraception, à la contraception d'urgence et la réduction des grossesses non désirées.

[lepoint.fr](http://lepoint.fr); [solidaritésante.gouv](http://solidaritésante.gouv)

**Nous vous rappelons que vous pouvez prendre rdv avec une gynécologue au Centre de Santé de la MMM.**

# La Santé Mentale Santé

**Selon l'Organisation mondiale de la santé, la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.**

## La santé mentale, une composante essentielle de la santé

La santé mentale est une composante essentielle de la santé et représente bien plus que l'absence de troubles ou de handicaps mentaux. Selon l'OMS, la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »

### Constitution de l'Organisation mondiale de la santé (OMS),

Lors de la première Conférence ministérielle européenne de l'OMS sur la santé mentale (Helsinki, janvier 2005), les ministres des Etats membres de la région européenne de l'OMS ont reconnu que la promotion de la santé mentale, la prévention, le traitement, les soins des troubles mentaux ainsi que la réadaptation constituaient une priorité pour l'OMS et ses Etats Membres.

- La santé mentale représente bien plus que l'absence de troubles mentaux.
- La santé mentale fait partie intégrante de la santé : il n'y a pas de santé sans santé mentale.
- La santé mentale est déterminée par de nombreux facteurs : socio-économiques, biologiques et environnementaux, dont l'environnement de travail. Les conditions de travail sont en effet un déterminant important de la santé mentale.
- La dépression est l'une des principales causes d'incapacité.
- Environ la moitié des troubles mentaux se manifestent avant l'âge de 14 ans.
- Il existe des stratégies et des interventions intersectorielles d'un bon rapport coût/efficacité pour promouvoir, protéger et recouvrer la santé mentale.

## Les trois dimensions de la santé mentale :

- **La santé mentale positive** qui recouvre le bien-être, l'épanouissement personnel, les ressources psychologiques et les capacités d'agir de l'individu dans ses rôles sociaux.
- **La détresse psychologique réactionnelle** (induite par les situations éprouvantes et difficultés existentielles (deuil, échec relationnel, scolaire...), qui n'est pas forcément révélatrice d'un trouble mental. Les symptômes, relativement communs et le plus souvent anxieux ou dépressifs, apparaissent généralement dans un contexte d'accidents de la vie ou d'événements stressants et peuvent être transitoires. Dans la majorité des cas, les personnes en détresse psychologique ne nécessitent pas de soins spécialisés. Toutefois, mal repérée ou mal accompagnée, la détresse psychologique peut faire basculer la personne dans une maladie ou multiplier les difficultés sociales. Lorsqu'elle est temporaire et fait suite à un événement stressant, elle est considérée comme une réaction adaptative normale. En revanche, lorsqu'elle devient intense et perdure, elle peut constituer l'indicateur d'un trouble psychique.
- **Les troubles psychiatriques de durée variable**, plus ou moins sévères et/ou handicapants, qui se réfèrent à des classifications diagnostiques renvoyant à des critères, à des actions thérapeutiques ciblées, et qui relèvent d'une prise en charge médicale. Les conséquences liées aux affections psychiatriques peuvent être majeures :
  - handicaps,
  - décès prématurés,
  - discrimination et exclusion.

### Une prévention réalisée par Santé publique France

Dans le champ de la prévention et de la promotion de la santé, trois axes stratégiques peuvent être dégagés qui nécessitent de développer des interventions sur les individus et leurs environnements:

- promouvoir le bien-être et prévenir les troubles ;
- identifier et orienter précocement afin d'éviter que les troubles ne s'installent, s'aggravent et se chronicisent ;
- améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de troubles.



### Chiffres clés :

- Selon l'OMS, 1 Européen sur 4 est touché par des troubles psychiques au cours de sa vie.
- En France, on estime que 15 % des 10-20 ans ont besoin de suivi ou de soin.
- 7,5 % des Français âgés de 15 à 85 ans ont souffert de dépression au cours des 12 derniers mois.
- 9 300 suicides et 200 000 tentatives de suicide par an, soit 24 décès par jours.
- La psychiatrie représente 2,4 millions de personnes prises en charge en établissement de santé.
- Les troubles mentaux représentent le premier poste de dépenses du régime général de l'assurance maladie par pathologie, avant les cancers et maladies cardio-vasculaires, soit 19,3 milliards d'euros.
- Le coût économique et social des troubles psychiques est évalué à 109 milliards d'euros par an.

[who.int/fr](http://who.int/fr)

# La Dysphagie, ou la difficulté à avaler

La dysphagie, autrement dit la difficulté à déglutir et par conséquent à avaler boissons et aliments, est un trouble plus fréquent que l'on pense. En France, 2 millions de personnes en souffriraient.

La dysphagie se manifeste par un blocage qui empêche la descente de certains aliments, et parfois même de liquides, dans l'œsophage. Elle se distingue de l'odynophagie, qui elle est caractérisée par une douleur empêchant d'avaler. L'aphagie, enfin, désigne l'absence de déglutition. La dysphagie peut avoir plusieurs causes. C'est la raison pour laquelle elle peut être traitée par un oto-rhino-laryngologiste (ORL), un gastro-entérologue ou un neurologue.



## Des causes multiples

« La dysphagie débute généralement par une gêne au niveau de la gorge et peut être intermittente ou permanente », observe le docteur Vincent Burcia, secrétaire général du Syndicat national des médecins spécialisés en ORL et chirurgie cervico-faciale (Snorl), avant de préciser : « Sur la quarantaine de patients que je reçois chaque jour, environ cinq en souffrent. »

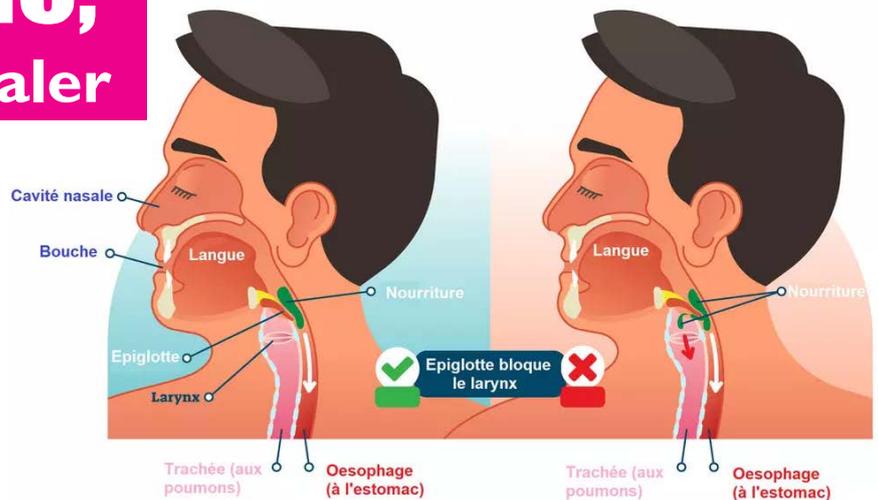
Quand ce problème de déglutition touche des enfants, on parle plus volontiers du syndrome des troubles de l'oralité, un phénomène qui peut être réactionnel à un événement traumatisant, comme une fausse route. « La dysphagie engendrée alors par cet accident peut déboucher sur un trouble psychosomatique », prévient-il.

Mais la cause la plus classique est certainement le reflux gastro-œsophagien (RGO), défini par une remontée acide de l'estomac dans l'œsophage. « Qu'il y ait ou pas pyrosis, souligne le médecin, c'est-à-dire une sensation de brûlure, il y a une réponse des cellules qui peuvent générer en retour une inflammation, un œdème, voire une production de mucus qui encombrant la gorge et entravent la déglutition. » Lors de l'examen clinique, l'ORL explore la gorge, bien sûr, mais aussi les oreilles et les fosses nasales. « J'inspecte également les cordes vocales afin de voir l'hypopharynx qui s'abouche dans l'œsophage. » Un accident domestique, comme une absorption d'eau de Javel au cours de l'enfance, peut avoir un lien avec la dysphagie. « Cela peut avoir causé une sténose qui aurait rétréci le diamètre de l'œsophage », explique-t-il.

« Cela peut avoir causé une sténose qui aurait rétréci le diamètre de l'œsophage », explique-t-il.

## Quand faut-il s'inquiéter ?

La dysphagie dite d'aggravation progressive est la plus inquiétante. « Quand il y a crescendo des

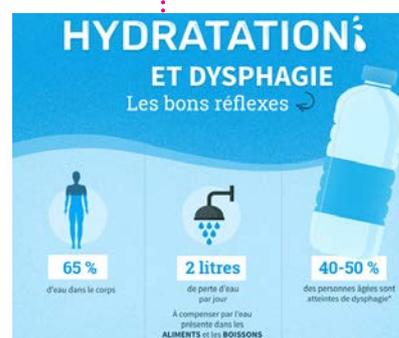


symptômes, on peut en effet craindre un cancer de la gorge ou de l'œsophage », confirme le docteur Burcia. Il ajoute que « lorsqu'elle est associée à une douleur à l'oreille, c'est alors un symptôme très suspect de cancer ».

Par ailleurs, le diverticule de Zenker est identifié comme une autre cause de dysphagie : une sorte de poche, tel un jabot, s'est formée sur la paroi à l'entrée de l'œsophage, dans laquelle la nourriture reste coincée. « Le principal symptôme constaté est la régurgitation par le malade d'aliments non digérés », indique l'ORL.

## Une maladie neurologique

Les pathologies neurodégénératives comme Parkinson, la maladie de Charcot, Alzheimer ou des séquelles d'un accident vasculaire cérébral (AVC) peuvent également entraîner une dysphagie. « Le temps buccal, celui de la déglutition, est le seul temps volontaire dans le processus d'absorption des aliments, précise le spécialiste. Le reste est un temps involontaire. Il faut donc que la sensation soit bonne pour que la contraction soit efficace. » En cas d'anomalie de la commande neurologique, certains produits permettent de gélifier les liquides pour ne pas risquer une fausse route. On peut, par exemple, conseiller aux patients souffrant de séquelles d'AVC de boire de l'eau pétillante. Chez la personne âgée, notamment, la déshydratation peut provoquer ou aggraver une dysphagie, car il est difficile de déglutir lorsque l'on a la bouche sèche. Hormis, les maladies neurodégénératives, qui affectent les perceptions chez les personnes âgées, ces dernières peuvent connaître de surcroît une fonte musculaire importante. Appelée sarcopénie, cette diminution de la masse musculaire peut bien entendu aussi atteindre la gorge. Lorsqu'il y a un trop grand amaigrissement, il est possible qu'il y ait trop d'espace dans la gorge et que la contraction nécessaire à la déglutition ne puisse plus s'effectuer. « Passé 60 ans, il est donc fortement déconseillé de chercher à perdre du poids », prévient le spécialiste, ajoutant que l'alcool et le tabac, cancérigènes notoires, augmentent fortement le risque de dysphagie.



Isabelle COSTON



# réinvente la communication santé

L'application de partage de vidéos TikTok est très prisée des plus jeunes. Ce réseau social prend de l'ampleur et les professionnels de santé l'ont bien compris : ils sont de plus en plus nombreux à l'utiliser.

L'application d'origine chinoise TikTok connaît un véritable succès, surtout auprès des 13-24 ans. Elle permet de créer et de partager de courtes vidéos. Tous les sujets y sont abordés : la cuisine, la mode, le bricolage, le sport... mais aussi la santé. Plusieurs professionnels du secteur ont en effet rejoint le réseau social et ont réussi à créer autour d'eux une communauté d'abonnés. Tour d'horizon de ces tiktokeurs à suivre.



**carla.valette** ✓  
Carla

S'abonner

56 Abonnements 2.5M Abonnés 102.5M J'aime

**@Carla.valette :**  
l'étudiante en médecine  
(2,5 millions d'abonnés)

Étudiante en médecine à Toulouse, Carla Valette partage ses connaissances sur la santé. Elle aborde à la fois des questions sérieuses (comment se déroule le don de moelle osseuse, comment est réalisée une épisiotomie, etc.) et des sujets plus légers : pourquoi a-t-on parfois mal à la tête après avoir mangé une glace ? ou encore à quelle vitesse le sang circule-t-il ? Avec quelques images bien choisies, un langage simple mais jamais simpliste, elle vulgarise des concepts médicaux complexes.



**dr.never** ✓  
Dr.NEVER

S'abonner

283 Abonnements 2.6M Abonnés 107.5M J'aime

**@dr.never :**  
le dentiste  
(2,6 millions d'abonnés)

Le chirurgien-dentiste s'est fait connaître avec ses vidéos « Ne faites jamais ça ! » dans lesquelles il présente une mauvaise habitude, un comportement à risque ou une idée reçue sur la santé bucco-dentaire. Il répond également aux questions des Tiktokeurs sur l'orthodontie, les soins esthétiques ou l'hygiène et prodigue des conseils de prévention pour préserver, le plus longtemps possible, son sourire.



**docteur\_iza** ✓  
Docteur Iza

S'abonner

14 Abonnements 1.4M Abonnés 15.7M J'aime

**@docteur\_iza :**  
l'anatomopathologiste  
(1,4 million d'abonnés)

Savez-vous à quoi ressemble le muscle cardiaque, la vésicule biliaire ou une tumeur du rein ? Ce médecin anatomopathologiste entraîne ses abonnés dans son laboratoire et examine devant la caméra toute sorte de prélèvements biologiques issus du corps humain. Il explique la différence entre les tissus sains et ceux qui sont malades et comment fonctionnent les organes. Il montre enfin comment il procède à l'analyse des biopsies et participe à la pose du diagnostic.

**@dermatodrey :**  
la dermatologue  
(211 900 abonnés)



**dermatodrey**  
Dermato Drey

S'abonner

198 Abonnements 211.9K Abonnés 1.3M J'aime

La dermatologue prodigue des conseils avisés à ceux qui recherchent des solutions pour prendre soin de leur peau. Elle commente les vidéos tendances qui proposent des astuces beauté ou « skin care ». Elle démêle ainsi le vrai du faux et fait la distinction entre ce qui est efficace et inutile, voire dangereux. Elle s'intéresse également à la prévention et rappelle qu'il est important de se protéger du soleil et d'adopter une bonne hygiène de vie pour conserver une belle peau et de beaux cheveux.

**@tuglma :**  
la docteure en pharmacie  
(117 100 abonnés)



**tuglma**  
Tugba

S'abonner

41 Abonnements 117.1K Abonnés 5.3M J'aime

Savoir lire une ordonnance, comprendre une posologie... ce sont autant de connaissances que partage Tugba, docteure en pharmacie, avec ses Tiktokeurs. Dans ses vidéos, elle leur explique pourquoi il est important de suivre son traitement à la lettre et jusqu'au bout ou encore ce qu'il faut faire quand on a un bouton de fièvre par exemple. Elle leur apprend aussi à enfiler facilement les chaussettes de contention, à retirer convenablement une tique et à se servir les dispositifs médicaux comme les inhalateurs utilisés pour le traitement de fond de l'asthme.

**@monosteo :** l'ostéopathe  
(89 100 abonnés)



**monosteo**  
MonOsteo

S'abonner

407 Abonnements 89.1K Abonnés 139.3K J'aime

Pour soulager des douleurs au dos, aux cervicales ou aux chevilles, rien de plus simple, il suffit de regarder les vidéos de cet ostéopathe qui est aussi un préparateur physique. Il détaille chaque exercice d'échauffement, de gainage, d'étirement ou d'automassage que l'on peut réaliser à la maison. Il répond aussi aux interrogations des sportifs amateurs qui souhaitent améliorer leur pratique ou aux travailleurs qui souffrent à cause d'une mauvaise posture.

Benoît Saint-Sever

## Paiement sans contact : vrai ou faux ?

**Le paiement sans contact a le vent en poupe. En 2020, il a représenté près de 80 milliards d'euros, soit la moitié des transactions. Fraudes, montant minimum, paiement via mobile... Des idées fausses circulent sur ce mode de règlement. Faisons le point.**

### Un commerçant peut m'imposer un montant minimum pour le paiement sans contact

**VRAI.** Votre boulanger refuse de vous laisser payer votre baguette avec le sans contact ? Sachez qu'il est en droit de le faire, mais à une condition : que le client en soit clairement informé via une affiche bien visible. Si la loi n'impose pas de montant minimum pour le sans contact, en pratique certains commerces exigent que la transaction atteigne 10 ou 15 euros. La raison ? Gratuit pour le consommateur, le sans contact engendre des frais de transaction, fixes et variables, pour le commerçant. Les règlements de petits montants peuvent donc lui coûter plus cher que les transactions plus importantes.

### Les escroqueries sont de plus en plus répandues

**FAUX.** Le télé-pickpocketing, l'arnaque consistant à s'approcher d'une personne dans un lieu bondé équipé d'un TPE (terminal de paiement) pour effectuer un paiement à son insu, reste marginal. Selon le rapport de l'Observatoire de la sécurité des moyens de paiements (OSMP) paru en 2020, le taux de fraude s'élève à 0,013 %. Les risques sont donc limités. Et pour cause : la technologie NFC (permettant l'échange de données entre deux appareils) ne fonctionne pas à plus de 2 cm de distance. Enfin, sachez que les cartes bancaires sans contact bénéficient de

la même protection juridique que les autres. En cas de fraude, le consommateur a 13 mois pour contester la transaction.

### Je peux réaliser autant de paiements que je veux

**FAUX.** Depuis le 11 mai 2020, il existe un plafond de 50 € par opération et par commerçant. Pour des raisons de sécurité, certaines banques fixent également un plafond cumulé d'utilisation sur une période donnée (par semaine, jour ou mois), ainsi qu'un nombre ou un montant maximum de paiements sans contact consécutifs. Au-delà de ce seuil, le code secret vous sera automatiquement réclamé.

### Je peux bloquer ou suspendre le sans contact de ma carte

**VRAI.** Le sans-contact n'est ni une option payante ni un service obligatoire. La Commission nationale de l'informatique et des libertés (Cnil) a demandé que le client soit informé de la fonction « paiement sans contact » et qu'elle ne soit activée qu'avec son accord. Si vous ne souhaitez pas en bénéficier, votre banque est dans l'obligation de vous fournir une autre carte ou de désactiver l'option sans contact.

### Les étuis antiondes protègent des fraudeurs

**VRAI.** Les étuis et portefeuilles protecteurs d'ondes, qui empêchent le

piratage de la puce de votre CB, sont une solution efficace dans les lieux où la promiscuité est grande. Moins raffinée, une feuille d'aluminium fait également très bien l'affaire.



### Avec un smartphone, je paye comme avec une carte bancaire

**VRAI.** Et c'est même plus simple et sécurisé ! Il suffit de vérifier que votre téléphone soit équipé du système NFC puis d'installer une application dédiée (Google Pay, Apple Pay ou Paylib). Au moment de payer, vous déverrouillez le téléphone selon une méthode d'authentification qui vous est propre (reconnaissance faciale, code, empreinte digitale...) puis vous approchez ce dernier à quelques centimètres du terminal et bip, l'achat est validé ! Bon à savoir : contrairement aux paiements sans contact limités à 50 euros, le seul plafond via mobile est celui de votre carte bancaire.

Céline Durr

# L'ACCOMPAGNANT AU PROJET ET AU PARCOURS DE VIE : AIDER LES FAMILLES À TROUVER DES SOLUTIONS

Un nouveau métier a vu le jour dans le secteur de la santé et du social. Son nom ? Assistant au projet et au parcours de vie (APPV). Celui-ci a pour mission d'épauler les familles et les personnes en situation de handicap afin qu'elles élaborent et construisent elles-mêmes leur projet de vie. Il peut s'agir de très jeunes enfants, d'adolescents, voire d'adultes.

Expérimenté pendant plusieurs années, notamment au sein du service d'orientation et de soutien pour les familles et les aidants (Sofa) de l'Adapei\* Var-Méditerranée, le métier d'APPV a convaincu de son utilité et s'est pérennisé. Présenté depuis le début de l'expérimentation, en 2016, Véronique Cômes, assistante sociale de formation, a lancé le projet à Toulon et dans les communes avoisinantes. Elle encadre une équipe de trois personnes qui exercent aujourd'hui dans un plus grand périmètre géographique. Depuis 2016, près de 550 familles ont pu bénéficier de ce nouveau dispositif gratuit proposant un soutien à la réflexion et à la décision pour les parents dont l'enfant présente des difficultés ou un handicap, car ici les APPV viennent en soutien des familles d'enfant de moins de 20 ans.



## Préparer l'avenir de son enfant

**Véronique Cômes, responsable du dispositif**

« L'APPV facilite le parcours des familles dont les enfants, âgés entre 0 et 20 ans, ont des besoins différents. Cela peut être des jeunes souffrant de troubles neurodéveloppementaux (troubles de l'apprentissage ou du comportement, ndlr), d'un

TSA (trouble du spectre autistique, ndlr) ou d'une déficience telle qu'un handicap physique ou sensoriel », détaille Véronique Cômes, avant de poursuivre : « Notre principe, c'est d'être aux côtés des familles pour les aider à exprimer leurs attentes et faire des choix éclairés. » L'annonce d'un handicap est toujours un bouleversement pour les parents, qui bien souvent ne savent pas vers qui se tourner. L'APPV peut intervenir à tout moment, même dès la naissance. Il est la personne-ressource pour des familles épuisées, en souffrance. « Nous les écoutons, les informons sur leurs droits et leur apportons des réponses sur mesure en mobilisant les acteurs en fonction du projet et non de l'offre

existante », indique-t-elle. Accès aux soins, au diagnostic, demande d'un congé ou d'un temps de répit pour l'aidant, constitution d'un dossier auprès de la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) pour faire reconnaître les droits de l'enfant ou de l'aidant, se voir accorder une aide financière ou des aménagements scolaires spécifiques... son champ d'intervention est très vaste.

## Rendre le parent acteur du projet

Lors d'un premier entretien demandé par la famille, l'APPV écoute les parents, le temps nécessaire pour établir la relation, la confiance, puis au fil de rencontres (variables selon les cas) bâtit avec eux le projet. Il peut s'agir de préparer une entrée à la crèche, à l'école, de favoriser l'inclusion scolaire, de trouver une orientation professionnelle... Ce professionnel ne se substitue jamais aux parents, car l'idée est de « positionner le parent avec son expertise », précise Véronique Cômes, qui ajoute : « Nous voulons lui donner les moyens d'être acteur et le pouvoir d'agir. »

Elle joue un rôle d'interphase entre les professionnels spécialistes de l'enfant et les parents. Elle leur permet ainsi d'être entendus et leur apprend à défendre leur projet. Elle a tissé pour cela de nombreux partenariats, avec les crèches, les écoles, les lycées, les centres de formation d'apprentis (CFA), les structures médico-sociales, les caisses d'allocations familiales (CAF), les services départementaux, les associations d'aide à la famille, etc., afin de mettre les parents en relation avec les partenaires adaptés à chaque situation.

**Isabelle Coston**

\* **Une Adapei (Association départementale de parents et d'amis des personnes handicapées mentales, anciennement Association départementale des amis et parents d'enfants inadaptés) est une association à but non lucratif, organisée en délégations départementales, avec une affiliation à l'Unapei qui fédère 550 associations engagées dans la défense des droits des personnes souffrant de handicap mental et de leurs familles, et pour leur inclusion dans la société.**



**LES RECETTES FACILES**

Et n'oubliez pas de nous adresser vos recettes à :

**Le Mutualiste Marseille Métropole - Services Recettes**  
4, rue venture - C.S. 41822  
13221 Marseille Cedex 01



## Tarte aux asperges vertes

### Liste des Ingrédients

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 1 botte d'asperges
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

### Préparation :

- 1. Lavez, séchez les asperges vertes, puis coupez-les en 2 dans le sens de la longueur. Dans un bol, battez l'œuf, puis ajoutez la moutarde et l'huile, et mélangez bien. Salez, poivrez.
- 2. Préchauffez le four à 210°C. Sur une plaque, déroulez la pâte feuilletée. Badigeonnez la pâte de la

préparation à l'œuf, puis répartissez les asperges par-dessus, et badigeonnez-les avec le reste de la préparation.

- 3. Enfourez pour 15 minutes, et servez aussitôt.

**Vous pouvez aussi rajouter du gruyère pour gratiner votre plat**

## Banana Bread aux pépites de chocolat



### Liste des Ingrédients

- 2 bananes
- 200 g de farine
- 2 œufs
- 85 g de sucre
- 80 g de sucre en poudre
- 70 g de pépites de chocolats (ou de noix ou de noisettes concassées)
- 50 g de Maïzena
- 3 cuillères à soupe de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

### Préparation :

- 1. Préchauffez le four à 180°. Beurrez et farinez un moule à cake.
- 2. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, la maïzena, le sel, le sucre en poudre et le sucre vanillé.
- 3. Dans un second saladier, mixez les bananes. Ajoutez ensuite le beurre, le lait et les œufs. Fouettez jusqu'à obtenir une texture de crème.
- 4. Versez la crème dans le saladier avec les aliments secs. Mélangez délicatement à l'aide d'un fouet. Ajoutez les pépites de chocolat. Mélangez à l'aide d'une spatule.
- 5. Versez la préparation dans le moule. Enfourez environ 45 minutes. Laissez tiédir avant de démouler.



## Le Lexique Marseillais

ON CRAINT *dégun* FADA !

### « Le Parler Marseillais » se transmet de génération en génération

De la cour de l'école communale aux terrains de pétanque, de l'Estaque à la Pointe Rouge, cette langue qui nous est chère perdure. Si elle réserve encore quelques secrets aux Marseillais que nous sommes, elle demeure un mystère et continue d'intriguer les non-Marseillais qui nous rendent visite ou qui rencontrent un Marseillais.

**Être au bord du sieton :** Être mis de côté, isolé. Le sieton est une petite assiette qu'on utilisait autrefois pour poser les déchets, les coquilles d'oeufs, ...

Être au bord du sieton, c'est se faire exclure d'un groupe. Comme quand on joue à trois à un jeu vidéo et qu'il n'y a que deux manettes. On dit que le troisième est bord du sieton et bien souvent... au bord du canapé.

**Avoir le courcousson :** Souffrir d'amnésie. De *curculionidae*, le nom du charançon. Cette bestiole pond ses œufs dans toutes sortes de graines et ses larves dévorent l'intérieur jusqu'à ne laisser qu'une coquille vide. Avoir le courcousson c'est avoir une petite bête qui vous mange la mémoire.

**Béluque :** Petite lumière, étincelle. Ça vient de Bélénos, le Dieu païen de la lumière. L'occasion de rappeler que toutes les grandes fêtes chrétiennes sont des récupérations de fêtes païennes ancestrales.

La Chandeleur, par exemple, a été pendant des centaines d'années la fête du retour du soleil symbolisé par la crêpe toute ronde en hommage au dieu Bélénos !

**Chiapacan :** Voyou, crapule, canaille. De l'italien *acchiappacani* qui signifie attraper de chiens. De grands costauds qui erraient dans les rues avec leur sac de toile pour y enfermer les chiens errants. Afin de financer cet ancêtre de la fourrière, la loi italienne prévoyait que les propriétaires de chiens qui avaient fait l'erreur de laisser leur bête sans surveillance, devaient payer pour le récupérer. Un système qui légalisait le dog-napping et les *acchiapacani* se sont taillés une réputation digne de la mafia !

## L'Exposition Coloniale

**R**ome, Londres, Amsterdam... Tous les grands empires ont pour capitale un port.

C'est par là que les armées partaient conquérir le monde et que les trésors des pays conquis entraient sur le territoire... Mais Paris n'est pas un port. Devenez donc qui fut la capitale de l'empire Français ?

Pour Marseille, ce fut une révolution. A son apogée au XIXème siècle, il fallut créer un port sur toute la côte nord, jusqu'à l'Estaque. (Par opposition à ce nouveau port, l'ancien fût nommé le Vieux-Port.) Chaque jour des dizaines de cargos débarquaient des marchandises venues du monde entier... ainsi que des citoyens de l'empire venu chercher fortune. Ce fut une explosion démographique. Entre le début de la colonisation et la fin, la population passa de 80 000 à 800 000 !



Voilà pourquoi Marseille est la ville la plus cosmopolite du monde... Plus que New York, car comme elle n'a pas eu le temps de s'organiser, il n'y a pas de quartier noir, de quartier arabe ou Italiens. Tout le monde a dû apprendre à vivre ensemble.

Point culminant de cette période, l'exposition coloniale de 1906. Cinquante pavillons décorés aux couleurs des régions lointaines, palais asiatiques, tentes de bédouins, cases africaines. Des « Français » du monde entier venus présenter leurs cultures. Évidemment, les organisateurs avaient un peu le courcousson vis-à-vis des crimes de la colonisation.

Le pays des droits de l'homme se devait de montrer un empire où tous étaient égaux sans distinctions de races, ni de couleurs.

Les 50 années suivantes montreront que c'était loin d'être aussi simple.

## La fête des travailleurs

**C'**est loin de parler de la plus belle victoire des ouvriers Marseillais : Le cabanon.

Au début du XIXème siècle, les ouvriers n'ont aucun droit. Ils travaillent dès l'âge de 5 ans, 15h par jour, sans vacances sans assurance maladie et comme ils n'ont pas de retraite, ils meurent au boulot... Toutes les améliorations de leurs conditions se feront par la lutte. Rien ne leur sera donné gratuitement. Depuis, 1919, on célèbre ces luttes le 1er mai.

A Marseille, les premiers congés payés ont eu pour conséquence inattendue la création des cabanons. Les ouvriers emmenaient leur famille au bord et lorsqu'ils trouvaient un endroit à leur goût, ils bricolaient un abri pour se protéger du soleil.

Avec le temps, ceux qui n'avaient pas de mains de pâti se sont construits de véritables résidences secondaires. Rien à voir avec les villas de milliardaires sur la Côte d'Azur, mais de petites bicoques confortables, sans eau

ni électricité... Le synonyme du bonheur pour des générations de petits Marseillais.

Mais à partir des années 50, on entre dans l'ère du tourisme de masse. Les propriétaires de cabanon passèrent pour des privilégiés ! On leur fit la chasse, les cabanons furent détruits les uns après les autres. Seule une poignée d'acharnés ont réussi à conserver leur Eden.

Avec les prix de l'immobilier, ces héritiers du Front Populaire sont presque riches maintenant...





# La Coopérative accueille tous les Personnels Territoriaux et Assimilés désireux de faire des économies !



Magasin: 10, rue du Pasteur Heuzé 13003 Marseille  
Ouvert du Lundi au Vendredi de 13H à 16h30  
Tél: 04 91 90 87 89 – Fax: 04 91 90 92 58

Adhérez à la Coopérative pour 20€ à vie, et profitez des prix achats groupés auprès de nombreux fournisseurs !

Site web : [www.coopvmcum.com](http://www.coopvmcum.com)

La Parfumerie Europe, -40 à -65% sur Parfums & Cosmétiques.  
Cafés, Thés, Boissons Chocolat, Infusions, en capsules adaptables.  
Produits BIO, Confitures, Huile d'Olive, Jus de Grenade, Maca,  
Pieds Paquets, Soupe de Poissons et au Pistou, Miels.  
Lessives, Produits d'Entretien de la Maison, Gel Douche Shampooing  
Savon de Marseille, et Savons d'ALEP et NIGELLE  
Alimentation Chiens et Chats.  
Vins et Champagnes, Prosecco.



+ DE 3000 REFERENCES



Bénéficiez des avantages des partenaires de l'Association La COOP  
Visitez le site: <https://assocoopmarseillem.wixsite.com/adherent>



Adhésion à l'année

## Chaque jour écoutez les plus belles chansons des années 80 à aujourd'hui !

Sur la webradio: [www.frequencesud.com](http://www.frequencesud.com)

Écoutez partout dans le monde avec votre smartphone  
ou votre Ipad téléchargez l'application gratuite ORANGE RADIO  
sur PlayStore puis  
Enregistrez l'adresse:  
Fréquence Sud



Orange Radio



Écoutez la différence  
Son qualité HD

## Votre Mutuelle Marseille Métropole vous offre la Météo chaque matin ! Sur FRÉQUENCE SUD MARSEILLE - WEBRADIO

## Exemples de Prestations Santé 2022 - Contrats Labellisés

Remboursements du régime obligatoire et de la complémentaire santé, en % de la base de remboursement

Les conditions de versement des prestations figurent dans le règlement mutualiste

Appareils et équipements 100% santé: frais réels, dans la limite du montant de frais engagés et des prix limites de vente.	LABEL 1	LABEL 3	LABEL 3S	LABEL 4
<b>Hospitalisation</b>				
Forfait Honoraires chirurgicaux des praticiens adhérents à l'OPTAM	100%	100%	120% + forfait jusqu'à 100€	120% + forfait jusqu'à 200€
Forfait journalier hospitalier	Frais réels	Frais réels	Frais réels	Frais réels
<b>Dentaire</b>				
Soins dentaires	100%	100%	100%	220%
Prothèse dentaire (accord Sécurité Sociale) (1) (2)	100%	170%	300%	320%
Forfait orthodontie annuel remboursé par le régime obligatoire (2) (3)	100%	100% + forfait jusqu'à 153€	100% + forfait jusqu'à 1000€	100% + forfait jusqu'à 1000€
Implant dentaire forfait annuel (6)	-	-	Jusqu'à 1000€ / an	Jusqu'à 1500€ / 2ans
<b>Aides auditives (4)</b>				
Equipement par oreille (remboursement plafonné à 1700€, régime obligatoire compris)	100% + 100€	100% + forfait jusqu'à 305€	100% + forfait jusqu'à 500 €	100%+ forfait jusqu'à 1200€
<b>Optique (5)</b>				
Equipement optique	100%	100% + forfait (de 160€ à 300€ selon correction)	100% + forfait (de 200€ à 400€ selon correction)	100% + forfait (de 300€ à 450€ selon correction)
Forfait annuel lentilles remboursées par le régime obligatoire (2)	100%	100%	100% + forfait jusqu'à 100€	100%+ forfait jusqu'à 150€
Forfait annuel lentilles non remboursées par le régime obligatoire (2)	-	-	Jusqu'à 100€	Jusqu'à 150€
Forfait annuel chirurgie réfractive par œil (2)	-	-	Jusqu'à 400€	Jusqu'à 400€
<b>Médecine douce et diététique (forfaits annuels)</b>				
Ostéopathie (inscrit au fichier national de leur profession)	-	-		
Acupuncture (remboursable par le Régime Obligatoire)	100%	100%	100% + 150€	100% + 240€
Acupuncture (non remboursable par le Régime Obligatoire)	-	-	(5 Séances de 30€)	(8 Séances de 30€)
Consultation d'un diététicien diplômé	-	-		
Forfait annuel: - Consultation psychologue - Consultation psychomotricien - Consultation pédicure podologue	2 séances de 25 €	4 séances de 25€	6 séances de 25€	8 séances de 25€

L'Option pratique tarifaire maîtrisée (OPTAM), qui a remplacé le Contrat d'accès aux soins (CAS) est un contrat signé entre l'Assurance maladie et des médecins conventionnés exerçant (ou ayant la possibilité d'exercer) en secteur 2. L'OPTAM a pour but d'améliorer l'accès aux soins des patients en :

- Limitant les dépassements d'honoraires
- Leur permettant d'être mieux remboursés par la caisse de Sécurité sociale et la complémentaire santé.

Prise en charge par la Mutuelle du forfait de 24€ sur les actes médicaux dits "lourds"

Toutes ces garanties répondent au cahier des charges des Contrats responsables.

La Mutuelle ne prend pas en charge la participation forfaitaire de 1 euro et les éventuelles franchises applicables au 01/01/2008.

(1) - Plafond annuel de 1300€. Au-delà de ce plafond, prise en charge du ticket modérateur uniquement.

(2) - Tous les ans de date anniversaire à date anniversaire.

(3) - 500€ par semestre, 6 semestres maximum, hors contention.

(4) - Prestation limitée à un remboursement tous les 4 ans.

(5) - Le remboursement est limité à un équipement tous les deux ans pour les bénéficiaires à partir de 16 ans sauf évolution de la vue. La prise en charge est limitée à un équipement tous les ans pour les enfants de plus de 6 ans et de moins de 16 ans sauf dans le cas d'une évolution de la vue. Pour les enfants jusqu'à 6 ans, le renouvellement de la prise en charge d'un équipement est possible au terme d'une période minimale de 6 mois sous certaines conditions. Le prix de la monture est plafonné à 100€.

Les différents délais sont également applicables pour le renouvellement séparé des éléments de l'équipement.

(6) - Tous les 2 ans de date anniversaire à date anniversaire.

**Mme Fabienne CASOLA**  
Conseiller Mutualiste  
☎ 06 98 35 25 87  
fcasola@mut-mun-provence.fr

Infos Adhésion : [adhesion@mut-mun-provence.fr](mailto:adhesion@mut-mun-provence.fr)

Mutuelle  
Marseille  
Métropole

*mutame provence*



C'est quoi la **MMM** ?  
Une vraie mutuelle pour tous !

**MMM**



 Mutuelle Marseille Métropole  
 @mutuellemarseillemetropole  
 Mutuelle Marseille Métropole



photo retouchée 880835939